في الإمكان: دليل الفتيات لإنجاز أي شيء

Doable: The Girls› Guide to Accomplishing Just About Anything

تاريخ الإصدار: ٢٠١٥م.

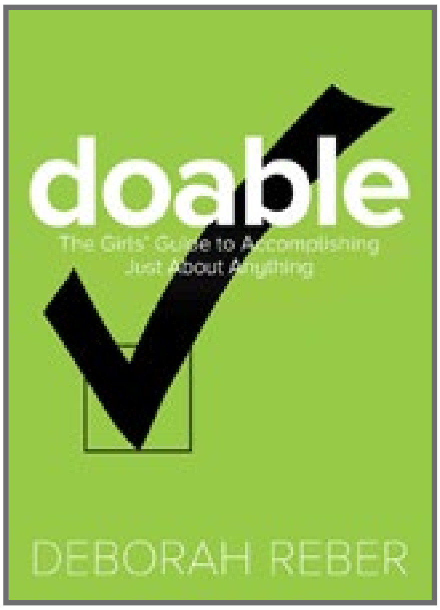


د/ ديبيرا ريبر

Familyacademy
Familyacademe
Familyacademy36
www.familyacademy.com.sa

المملكة العربية السعودية
الرياض، تقاطع عثمان بن عفان مع طريق رفحا

نبذة عن الكتاب:



إذا كانت لديكِ أهدافًا تسعين إليها، فإن هذا الدليل المشجّع سيبيّن لكِ كيف تتناولين قوائم مهامكِ اليومية بثقة وشغف؛كي تتمكني من تحويل قلقك إلى إنجاز، بداية من تكوين صورة واضحة حول ما تعنيه قائمة المهام خاصتك عمّا يمكن أن يكون عليه النجاح، وكيفية التعامل مع الإخفاقات؛ فإن الخطوات الواضحة والموجزة التي يقدمها هذا الكتاب قد تبدو كنصيحة من صديقة «حكيمة للغاية»، وقبل أن تدركين ذلك، فإنكِ ستكونين قد وصلتي إلى ما تطمحين إليه وتحققين أحلامك.

المؤلف ونبذة عنه:



المؤلفة ديبيراريبر – **Deborah Reber** صاحبة الكتب الأكثر مبيعًا، متحدثة مشهورة، ومدربة حياة،ديبيراريبر شغوفة بمساعدة الفتيات من خلال أدوات عملية تمكنهن من النجاح في حياتهن، قضت ديبي السنوات الأولى من حياتها المهنية كمنتجة تلفزيونية ومنتجة فيديو مع منظمات كير، واليونسيف.

بجانب عملها في المؤسسات غير الربحية والتجارية، تطوعت ديبيرا مع المراهقين في مدينة نيويورك ولوس أنجلوس من خلال التدريب الفردي، وتقديم ورش عمل مجانية في كل شيء، من الكتابة الإبداعية، وحتى صناعة الأفلام، وقد دافعت عن فئة الشباب المهمشة.

أفكار الكتاب:

يحتوي الكتاب على خطوات عملية للنجاح في المهام الحياتية اليومية، من خلال ما يلي:

(تحديد قائمة المهام. – مواجهة العقبات. – وضع نظام داعم – تحديد ماهية النجاح. – التعامل مع العقبات – إنجاز الهدف).

الخطوة الأولى: حددي قائمة مهامك



معنى أن تصنعي قائمة مهامك، أنك لا توضحين فقط ما الذي تريدين أن تفعليه، ولكن لماذا تريدين أن تفعليه أيضًا، ولكي تقومي بذلك عليكِ اتباع الخطوات التالية:

- أفصحي عمّا تريدين إنجازه، إما قولًا أو كتابة: على سبيل المثال: «أنا أريد أن أصنع كعكة»، أو «أنا أريد أن ألتحق بجامعة هارفارد»، أو «أود أن أحصل على درجات جيدة هذا العام».

- حوّلي الأهداف الغامضة إلى أخرى ملموسة وواقعية: هل يمكنكِ تعقب نتائج هذه الأهداف أو قياسها؟ إذا كانت الإجابة: لا، فعليكِ أن تراجعي أهدافك حتى تستطيعي الإجابة عن ذلك السؤال بإيجاب قاطع.



مثال:

«أريد أن أتمتع بصحة أفضل»، تصبح «أريد أن آكل طبقًا من الخضروات كل يوم».«أريد أن أصبح تلميذة مجتهدة»، تصبح «أريد أن أنجز جميع واجباتي المنزلية في الوقت المحدد لها».

- اكتشفي ما يمكن أن يكون عليه شعوركِ حينما تنجزين أهدافك، كيف ستعرفين حقًّا أنك قد أصبحتِ طالبة مجتهدة؟

- تأكدي من أن إنجاز قائمة مهامك يقع في نطاق الممكن.

- اكشفي عن السبب الذي يدفعك إلى مواصلة السعي لتحقيق هدفك، واحرصي على أن يكون سببًا شخصيًّا ذا مغزى.

الخطـوة الثانيـة: اسـتعرضي قائمـة المهـام بشـكل مفصّـل

إن إنجاز المهام على الوجه الأمثل يتعلق مباشرة بتقسيم أي مهمة إلى أهداف صغيرة تسمى بالأهداف الداعمة، وخاصة في المهام طويلة المدى، لأن إنجاز هذه المهام الصغيرة بشكل مستمر سيؤدي إلى إنجاز الهدف أو المهمة الكبيرة التي تسعين إليها؛ حتى تتمكني من رؤية طريق تنفيذك لها من البداية للنهاية.

وهذا يعد أمرًا مهمّا لإنجاز أي شيء تسعين إليه، وليست الأهداف الكبيرة فقط.

إليكِ بعض النصائح لإنجاز هذه الخطوة:

1. **قسّمي أهدافك الكبيرة** إلى مهام صغيرة، حيث إن رؤيتك للتفاصيل الصغيرة التي ستدعم إنجاز هدفك الكبير؛ ستقلل من عامل الخوف لديكِ.

2. **قسّمي مهامك الصغيرة** إلى أخرى أصغر، بحيث يكون كل عنصر في قائمة مهامك واضحًا وبسيطًا، وكلما شعرتي أنه لا زال غامضًا؛ اكتشفي طريقة لتفصيله أكثر.

3. **استخدمي الخرائط الذهنية** كوسيلة لربط مهامكِ الصغيرة بهدفكِ الأكبر.

4. **ضعي مواعيد محددة ونهائية** لإنجاز كل عنصر من قائمة مهامك، وتأكدي أن الوقت المتاح مناسب لكل مهمة.

5. **خصصي وقتًا للتخطيط**، وتذكري أن ذلك يعد جزءًا مهمّا من تنفيذ أي هدف.

5. **التخطيط بدقة** يستلزم تخصيص وقت لوضع رؤية حول كل ما تحاولين فعله، وتحديد ما قد تحتاجينه من الآخرين، والتأكد من أن الجدول الزمني الموضوع يتسم بالواقعية.

6. **وضع خطة** لإتقان اللغة الإنجليزية بشكل تام خلال شهر واحد؛ يعد هدفًا غير واقعي.



الخطوة الثالثة: واجهي العقبات

تعرّفي أنواع العقبات التي قد تعرقل خططك الرائعة في أي وقت تحاولين إنجازها فيه، مثل: الإرهاق، والتشتت، والأفكار السلبية، والقلق بشأن الوقت، وعدم توفر المعلومات، وفقدان الثقة بالنفس، وغيرها من الأمور المحبطة، ثم ضعي خطة للتغلب عليها حتى قبل حدوثها.

وإليكِ بعض النصائح لإنجاز هذه الخطوة:

1. **ابحثي عن الأسباب** التي تدفعك إلى التأجيل والمماطلة، مثل: ليس لدي معلومات كافية، لا أمتلك الكثير من الوقت، لا أعرف كيف أنجز هذه المهمة، أخاف من الفشل، عادة ما أفقد شغفي ... إلخ.
2. **استخدمي التدريب الذاتي** للتغلب على عقبات كالمماطلة وغيرها، وعادة ما يختلف هذا التدريب بناءً على العقبة التي تواجهينها، **ولكن ينبغي عليكِ دائمًا أن تكتشفي:**

أسبابك: اسألي نفسكِ باستمرار: لماذا أفعل ما أفعله؟ وفي أحيان أخرى، لا أفعل ما أود أن أفعله؟

مشاعرك: اكتشفي مشاعرك «غير الجيدة» التي ترافق هذه الأسباب.

أفكارك: اكتشفي الأفكار التي تسبب لك هذه المشاعر.

واقعك: تحدي هذه الأفكار من خلال تجاهلها.

حقيقتك الجديدة: توصّلي إلى حقيقتك الجديدة.

3. تذكري دائمًا أنه يمكنك **التفكير في الأشياء بطريقة إيجابية** تدفعكِ إلى الأمام.
4. **واجهي العقبات الحقيقية**: ذلك قد يتضمن الفجوات المعرفية، تحديات وضع جدول زمني، أو المشتتات من حولك.



الخطـــوة الرابعـــة: ضعـــي نظامًـــا داعمًـــا لـــك

إن طلـب الدعـم فـي صـوره المختلفة يُعد أمـرًا مهمًّـا، فنحــن نحـاول اسـتغلال كل المصـادر المتاحـة حولنـا لتمدنـا بالطاقـة للاسـتمرار فـي إنجـاز أهدافنـا؛ لذلـك إليـكِ بعـض النصائـح لتتعلمـي كيفيـة التواصل مـع مصـادر هـذه الطاقـة، وللاسـتفادة مـن كافـة صـور الدعـم الممكنـة:

1. **استـفيدي** مـن أولئـك الذيـن لديهـم القـدرة علـى تقديـم المسـاعدة إليـكِ لتنجحـي، وبمـا فـي ذلـك المدربيـن والمدرسـين والأصدقـاء والوالديـن والمرشـدين ...إلـخ.
2. **ضعـي قائمـة** قصيـرة بالأشـخاص الذيـن قـد توديـن الذهـاب إليهـم حينمـا يتطلـب الأمـر منـك ذلـك.
3. **كونـي محـددة** حـول نـوع الدعـم الـذي تحتاجينـه، وتأكـدي أن الأشـخاص ذوي النوايا الحسـنة ممـن تقصدينهـم يعلمـون جيـدًا كيـف يقدمـون لـك هـذا الدعـم الـذي تودينـه، وإلا قـد ينتهـي بـك الأمـر دون تحقيـق هدفـك فـي الموعـد المحـدد، أو حتـى دون تحقيقـه تمامًـا.
4. **اكتشـفي** أماكـن ومؤسسـات مهمتهـا وهدفهـا يسـير بالتـوازي مـع أهدافـك، وتواصلـي معهـم؛ ليحفـزك ذلـك علـى التقـدم والإنجـاز.
5. **استـغلي** التكنولوجيـا المتاحـة والإمكانيـات التـي يمكنهـا أن تختصـر لـك الطريـق للوصـول إلـى هدفـك، كتطبيقـات الهواتـف الذكيـة العديـدة؛ لتنظمـي أهدافـك مـن خلالهـا، وأيضًـا الكتـب والأدوات المكتبيـة اللازمـة.
6. **لا تتـردي** فـي طلـب الدعـم من الآخرين، واعلمي أن ذلـك علامـة علـى القـوة لا الضعـف.
7. **كونـي صادقـة** فـي طموحـك (عندمـا يـراك الآخـرون كذلـك؛ سـوف يكونـوا مسـتعدين لدعمـك بـأي طريقـة).
8. **كونـي صريحـة** (وضحـي للآخريـن مـا تريدينـه منهـم وسـبب اختيـارك لهـم).
9. **تقبلـي** الرفض (الأمر يتعلق بـهم وليس بكِ).
10. **كونـي ممتنـة**، وأظهـري احترامـكِ عنـدما يسـاعدك الآخـرون (قدّمـي الشـكر).



الخطـوة الخامسـة: حـددي كيـف يكـون النجـاح

إن تحديـد مـا ينبغـي أن تكـون عليـه النتائـج الناجحـة لأي هـدف ليـس مجـرد أمـرًا جيـدًا تفعلينـه فـي وقـت فراغـك، ولكنـه عـادة يجـب عليـكِ ممارسـتها فـي كل مـا تفعلينـه، تذكـري التالـي:

1. تأكـدي أن النتيجـة النهائيـة لهدفـك قابلـة للقيـاس والتتبـع والتحقـق مـن إنجازها علـى قائمـة مهامـك، مثـل:

- سأحفظ سورة من القرآن هذا الشهر.
- سأحصل على الدرجات النهائية هذا العام.
- سأقرأ كتابين خلال هذا الشهر.

2. الأهـداف القابلـة للتنفيـذ تعتمـد علـى نتائـج تقـع فـي نطـاق الممكـن، وإذا كان تحقيـق هدفـك يعنـي أن الآخريـن يجـب أن يصوّتـوا إليـك أو أن يدعمـوك، أو علـى شـخص مـا قبولـك بالوظيفـة، أو أن يتـم اختيـارك، فعليـكِ إعـادة صياغـة أهدافـك.

هـدف «**الالتحـاق بالجامعـة التـي أتمناهـا**»، يصبـح «**استيفاء معايير الالتحـاق بالجامعة، وتقديـم طلـب التحـاق قـوي ومتميـز**».

3. تخيلـي اللحظـة التـي سـتصلين فيهـا إلـى هدفـك ومـا هـو شـعورك فيهـا، وتذكـري ذلـك باسـتمرار لأنـه يزيـد مـن فـرص نجاحـك فـي الوصـول إلـى هـذا الهـدف.

يمكنـك تذكـر هدفـك باسـتمرار مـن خـلال كتابتـه فـي مذكرتـك اليوميـة، أو أن تصنعـي لوحـة أحـلام لتدوّنـي بهـا كل مـا تطمحيـن إليـه.



((دائمًـا مـا يمكنـك التفكيـر فـي الأشـياء بطريقـة إيجابيـة تدفعـكِ إلى الأمـام، وتسـاعدك فـي تحقيـق أهدافـك)).

الخطوة السادسة: أدّي عملك

الإعداد والتخطيط والتمني والتدبير جميعها صفات حسنة وجيدة، ولكن دون الانتقال إلى القيام بالأعمال فإنكِ لن تحققي أي شيء على الإطلاق.

العمل يعني اتخاذ القرارات والبدء في تنفيذها، وخطو الخطوات الأولى نحو الهدف، وإيجاد طرق للاحتفاظ بالحماسة والشغف حتى النهاية، ولتكون ذاتك موجهة نحو العمل على أفضل وجه؛ تذكري التالي:

1. خذي وقتك في التمعن في نقاط قوتك وضعفك حينما تؤدين عملك، قومي باختيار استراتيجيات للقيام بالعمل تتوافق مع نقاط قوتك (والتي تملكين منها الكثير)، واستبعدي الاستراتيجيات التي لا تتوافق مع طبيعة شخصيتك .

2. تعرفي على طريقتك الخاصة في إنجاز الأشياء، فبهذه المعرفة ستتمكنين من فهم حالاتك وظروفك المثالية، التي ستقودك إلى ذاتك الناجحة والمثمرة.

إذا كانت لحظات نشاطك قليلة، **فاسترقي لحظات لتحقيق تقدم في هدفك** بينما تنتظرين الحافلة أو موعدًا عند طبيب الأسنان.

إذا كنتِ ممن يحبون مطاردة المواعيد النهائية، **فضعي مواعيد نهائية لنفسك** حتى وإن لم توجد بالفعل، وهكذا.



((الاستمرار في إنجاز المهام الصغيرة يقود إلى إنجاز الهدف أو المهمة الكبيرة التي تسعين إليها)).

الخطـوة السـابعة: تعامـلـي مـع العقبـات

إن توقـع وقبـول الفشـل والعقبـات التي تواجهينهـا علـى مـدى الطريـق والتعلـم منهـا؛ هـو أقـوى الخطـوات التي تخطينها فـي عملية تحقيـق أهدافـك الممكنـة.

إن التمكـن مـن هـذه الخطـوة سـيفيدك طـوال حياتـك بأكملهـا، وسـيمكنك مـن تجربـة تحقيـق مـا فـي إمكانـك بطريقـة ذات معنـى وجـدوى أكبـر.

تذكري التالي عندما تواجهين الفشل والعقبات:

- ما تشعرين به حول الفشل والعقبات يعتمد فقط على الطريقة التي تفكرين بها تجاههم، حيث يمكنك اختيار معنى فشلك ومغزاه.
- غيّري تلك الأفكار وتقبلي الفشل، بدلًا من السباحة عكس التيار:

1. تقبلي أن العقبات جزء من الحياة.
2. اختبري المشاعر المصاحبة للفشل والعقبات بطريقة صحية.
3. وجهي الأسئلة لنفسك لتستكشفي حقيقة ما يحدث.

- تعرّفي على المنافع الحقيقية العديدة للفشل والعقبات، الفشل ما هو إلا رد فعل ينمّي التجلّد والإبداع، ويقود إلى معرفة الذات بشكل أعمق، وكل ما سبق يعتبر أشياء جيدة حقًا.



((لا تترددي في طلب الدعم من الآخرين، واعلمي أن ذلك علامة على القوة لا الضعف)).

الخطـوة الثامنـة: أنجـزي مـا يتطلبـه الأمـر

إن إنجـاز المطلـوب منـكِ يعنـي أن تـري هدفًـا أو تسـعي إليـه حتـى النهايـة مهمـا كانـت النتيجـة، كمـا أن التفكيـر فـي نهايـة رحلتـكِ لتحقيـق الأهـداف هـو جـزء مـن عمليـة تحقيقهـا.

إليـكِ بعـض النقـاط الهامـة لتسـاعدك علـى اختبـار إنجـازك للأهـداف:

1. **أقـري بإنجـاز أهدافـك علنًـا**؛ حيـث يضاعـف ذلـك قـدر الإيجابيـة التـي حرّكتهـا إنجازاتـك، بمـا فـي ذلـك الحماسـة والثقـة وخلـق قـدرات عصبيـة جديـدة.
2. **قبلـي الخسـائر الوشـيكة**: الأهـداف التـي سـعيتي إليهـا بجـدٍّ ولكـن لـم تحققـي مبتغـاك منهـا كمـا كنـت تأمليـن.
3. **احتفلـي بعملـك الجـاد**، وبعـد ذلـك تأملـي الـدروس المسـتفادة مـن خـلال أسـئلة توجهينهـا لنفسـك؛ مثـل:

- مـا أكثـر شـيء أفتخـر بـه فـي طريـق سـعيي إلـى هدفـي؟ إذا كان بإمكانـي إعـادة المحاولـة مـن جديـد، مـا المختلـف الـذي سـأقوم بـه هـذه المـرة؟ هـل كان هنـاك طريقًـا لجعـل هدفـي أكثـر قابليـة للتنفيـذ؟ما الـذي تعلمتـه حـول طريقتـي فـي تنفيـذ الأشـياء يمكننـي أن أسـتفيد منـه فـي المسـتقبل؟.

- امنحـي نفسـك فرصـة لتغيـري رأيـك حـول أهدافـك، نحـن دائمًـا مـا نتطـور ونتغيـر، وفـي بعـض الأحيـان قـد يعنـي ذلـك أن أهدافنـا يمكـن أن تتغيـر أيضًـا قبـل أن نحققهـا، وهـذا أمـر طبيعـي.

- إذا فشـلتي فـي إنجـاز أهدافـك، خـذي خطـوة للـوراء لتقيّمـي مـا حـدث مـن أخطـاء، وكيـف سـتمضين قدمًـا؟ يمكنـك اختيـار طريقةتفكيـرك وشـعورك تجـاه عـدم إنجاز أهدافـك،لا تجعلـي ذلـك يعنـي أن هنـاك شـيء سـلبي بشـأنك، ولكـن ركـزي اهتمامـك علـى مـا تسـتطيعين أن تتعلميـه حـول نفسـك وطريقتـك فـي إنجـاز الأهـداف؛ حتـى تتمكنـي مـن تغييـر وجهـة نظـرك، وأن تسـعي إلـى أهـداف المسـتقبل بطريقـة أكثـر تمكنًـا.

- احتفلـي بنفسـك، مهمـا كان إنجـازك صغيـرًا أو كبيـرًا، وابتكـري طرقًـا لتقـري بهـا إنجـازك لنفسـك بمكافـآت ماديـة أو غيـر ماديـة.

))إن توقـع وقبـول الفشـل والعقبـات التـي تواجهينهـا والتعلـم منهـا؛ يعـد أهـم خطـوة فـي عمليـة تحقيـق أهدافـك((.